

# fit@work® Sleep



## fit@work® Sleep - Per un sonno ristoratore dopo una dura giornata di lavoro

Dopo una frenetica giornata di lavoro, a volte è difficile rilassarsi la sera e addormentarsi con calma. Eppure il sonno riposante è importante per la salute fisica e mentale, soprattutto in tempi di maggiore stress. Le prestazioni quotidiane possono anche soffrire se il corpo non ottiene il riposo di cui ha bisogno - quindi la mancanza di sonno può rendere la giornata lavorativa ancora più stressante in alcune circostanze. Fortunatamente, ci sono alcuni modi per migliorare quella che è conosciuta come "igiene del sonno". Questi includono evitare l'alcol prima di andare a letto, non mangiare una cena tardiva, e non portare il cellulare o il computer portatile in camera da letto. Ma anche un buon libro o una tazza di tè possono aiutare a staccare la spina.

Tra i rimedi casalinghi, ci sono alcune note piante che favoriscono il sonno in modo naturale. La melissa, la valeriana e il lippolo in particolare sono noti per i loro effetti di sostegno al sonno. La melissa e la valeriana favoriscono anche il rilassamento e il benessere mentale. La melatonina è l'ormone naturale del sonno del corpo, che ci fa sentire stanchi la sera. Aiuta anche ad alleviare il jet lag - e può quindi essere utile durante i lunghi viaggi di lavoro.

Biogena fit@work® Sleep offre un modo semplice e conveniente per approfittare di questi benefici: Una miscela unica di estratti botanici che favoriscono il sonno (HerbalCalmness®-Blend), magnesio e melatonina, offre un nuovo modo di sostenere l'esperienza del sonno. Il magnesio supporta il normale funzionamento del sistema nervoso e della psiche, contribuendo ulteriormente al rilassamento. Infine, la melatonina ti aiuta ad addormentarti più velocemente, dando al tuo corpo il riposo che merita.

fit@work® Sleep - La nuova offerta Biogena per una buona qualità del sonno per affrontare i piccoli e grandi ostacoli quotidiani pieni di energia.

## fit@work® Sleep

- Il consumo di 1 mg di melatonina poco prima di andare a letto aiuta a ridurre il tempo necessario per addormentarsi
- La melatonina aiuta ad alleviare la sensazione soggettiva del jet lag. A questo scopo, almeno 0,5 mg di melatonina dovrebbero essere presi poco prima di coricarsi il primo giorno di viaggio e nei primi giorni dopo l'arrivo a destinazione
- Il magnesio contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso, alla normale funzione mentale e al metabolismo energetico
- Melissa, valeriana e lippolo in HerbalCalmness®-Blend sostengono un sonno normale
- La melissa e la valeriana favoriscono il rilassamento e il benessere mentale

Biogena GmbH & Co KG  
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, biogena.com

Part of the  
Biogena Group 

Numero verde gratuito dall'Austria: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com

Numero dalla Germania, dall'Italia e da altri Paesi: T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com

Numero dalla Svizzera: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Ordini online: [biogena.com](http://biogena.com)



**BIOGENA**  
WELCOME TO YOURSELF

**Possibili usi**

- Per favorire il rilassamento e il benessere mentale
- Come supporto nutritivo per addormentarsi più velocemente
- Per favorire una normale esperienza di sonno

**Micronutrienti biodisponibili in forma pura**

- In base al principio di sostanza pura
- Senza coloranti artificiali e esaltatori di sapidità
- Senza glutine
- Senza lattosio
- Ipoallergenico
- Involucro della capsula vegetale
- 100 % vegano
- Qualità comprovata

INGREDIENTI per dose giornaliera	2 capsule	% VNR*
Magnesio	100 mg	27
HerbalCalmness® Blend	480 mg	-
<i>contiene estratto di radice di valeriana</i>	<i>200 mg</i>	<i>-</i>
<i>contiene estratto di melissa</i>	<i>160 mg</i>	<i>-</i>
<i>contiene estratto di luppolo</i>	<i>120 mg</i>	<i>-</i>
Melatonina	1 mg	-

\* % DELL'IMPORTO DI RIFERIMENTO IN BASE AL REGOLAMENTO UE 1169/2011.

**INGREDIENTI**

Bisglicinato di magnesio, estratto di radice di valeriana, idrossi-propil-metilcellulosa (involucro della capsula), estratto di melissa, estratto di luppolo, melatonina.

**DOSAGGIO CONSIGLIATO**

2 capsule al giorno circa 30 minuti prima di coricarsi con abbondante acqua.

**AVVERTENZE**

Integratore alimentare ai sensi della direttiva UE 2002/46/CE

**NOTA AGGIUNTIVA**

Non usare se si assumono farmaci che inducono il sonno o farmaci contenenti fluvoxamina o cimetidina.

**DIMENSIONI E CONTENUTO DELLA CONFEZIONE**

60 capsule (confezione per 1 mese), 39 g

**BUONO A SAPERSI**

**Progetta la camera da letto come un'oasi di benessere:** Una camera da letto ordinata, le giuste piante da interno (ad es. aloe vera e yucca palm) e una temperatura piacevole (16-18 gradi sono ottimali) creano le giuste basi per un sonno riposante. Inoltre, la camera da letto dovrebbe essere una "zona franca per l'elettronica": Televisione, smartphone e tablet forniscono stress invece di relax.

**Biogena GmbH & Co KG**  
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, biogena.com

Part of the  
Biogena Group

**Numero verde gratuito dall'Austria:** T +43 662 23 11 11, info@biogena.com  
**Numero dalla Germania, dall'Italia e da altri Paesi:** T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com  
**Numero dalla Svizzera:** T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Ordini online: [biogena.com](http://biogena.com)



**BIOGENA**  
WELCOME TO YOURSELF



eccessivamente impegnative in tarda serata: lo sforzo stimola il sistema nervoso simpatico, che può ritardare di qualche ora un rapido e facile addormentarsi.



**L'alcol come ingannevole ladro del sonno:** il consumo di alcol accelera l'addormentamento, ma porta a un risveglio più frequente, riduce importanti fasi REM ("fase di sonno da sogno") e ritira l'acqua dal corpo - la sbornia del mattino seguente invia saluti. Quindi, se si vuole migliorare la qualità del sonno, si dovrebbe fare a meno di alcool, se possibile.



**La nicotina disturba il sonno:** i fumatori purtroppo più spesso soffrono di problemi di sonno e iniziano la giornata meno riposati. Il calcio di nicotina porta ad una sensazione di inebriante, anche se il corpo avrebbe bisogno di riposo; allo stesso tempo, i sintomi di astinenza notturna disturbano un sonno tranquillo. Quindi le sigarette ci stanno letteralmente uccidendo il sonno. Per questo motivo, l'ultima sigaretta dovrebbe essere fumata qualche ora prima di addormentarsi. O meglio ancora: smettere del tutto di fumare.



**Ulteriori raccomandazioni sui micronutrienti:** le persone afflitte dallo stress che non riescono a spegnere i benefici del gruppo delle vitamine del gruppo B. La vitamina B6, B12, tiamina, niacina e biotina contribuiscono al normale funzionamento del sistema nervoso e della psiche, assicurando così il benessere. Estratti vegetali speciali sono tradizionalmente utilizzati anche per sostenere il sonno. Ashwagandha, la bacca addormentata, ad esempio, sostiene una fase di sonno normale, il luppolo contribuisce ad un sonno normale.

Integratore alimentare: Non eccedere le dosi raccomandate per l'assunzione giornaliera. Non sostituisce un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano. Conservare a temperatura ambiente, in luogo asciutto e al riparo dalla luce. Proteggere dal calore. Tenere lontano dalla portata dei bambini. Adatto ai diabetici. Le informazioni fornite non costituiscono una dichiarazione medica o un'esortazione all'automedicazione. Vcaps® Plus is a trademark of Lonza or its affiliates, registered in the USA. Eventuali refusi e errori tipografici sono riservati. Aggiornato al: 30.06.2022.



**Biogena GmbH & Co KG**  
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, biogena.com

Part of the  
Biogena Group 

**Numero verde gratuito dall'Austria:** T +43 662 23 11 11, info@biogena.com

**Numero dalla Germania, dall'Italia e da altri Paesi:** T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com

**Numero dalla Svizzera:** T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Ordini online: [biogena.com](http://biogena.com)



**BIOGENA**  
WELCOME TO YOURSELF